

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	ハヤシライス コーン入りマッシュポテト グリーンサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	豚小間／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／マッシュルーム／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリー／生椎茸／ほうれんそう	牛乳 パンブディング 果物	1杯 [*] - 590 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
2 火	ご飯 擬製豆腐 ツナ和え 白いんげん豆煮 みそ汁(白菜・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	豚ひき肉／木綿豆腐／たまご／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／いんげんまめ(乾)／油揚げ	にんじん／干し椎茸／玉葱／糸みつば／ほうれんそう／はくさい／葉ねぎ	麦茶 焼きそば するめ	1杯 [*] - 578 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g
3 水	ぶどうパン 鮭のマヨネーズ焼き もやしとピーマンのソテー ブロッコリー ミネストローネ	ぶどうパン／なたね油／マカロニ(セモリナ)	しろさげ／牛乳／ベーコン短冊	ブロッコリー／もやし／青ピーマン／ブロッコリー／玉葱／にんじん／マッシュルーム／トマト／キャベツ／セロリー	麦茶 納豆チャーハン 果物	1杯 [*] - 438 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.3 g
4 木	ご飯 鶏肉の香味焼き ごまあえ トマト 豚汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／ごま(いり)／上白糖／じゃがいも／こんにやく(精粉)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚小間／木綿豆腐	ねぎ／しょうが／キャベツ／ほうれんそう／トマト／だいこん／にんじん／ごぼう／生椎茸／葉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物	1杯 [*] - 588 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g
5 金	ご飯 あじフライ 人参グラッセ 野菜炒め みそ汁	水稲穀粒(精白米)／パン粉／かつお節／なたね油／有塩バター／三温糖1kg	まあじ／たまご／かつお／ちいわし(煮干し)／こんぶ	にんじん／玉葱／キャベツ／青ピーマン／なす／はくさい／ほうれんそう	麦茶 手作りアイス しおせんべい	1杯 [*] - 504 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
6 土	中華丼 春雨の中華サラダ ミニトマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かつお節1kg／緑豆はるさめ／三温糖1kg／ごま油	豚小間／かつお加工品(かつお節)	はくさい／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／玉葱／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／ミニトマト／ねぎ／生椎茸	牛乳 マカロニ安倍川 おしゃぶり昆布	1杯 [*] - 505 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.5 g
8 月	クロワッサン 豚肉のオリエンタルソテー コーンサラダ 粉ふき芋 オクラのスープ	クロワッサン／なたね油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／じゃがいも	豚小間	玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／にんじん／オクラ	麦茶 五平もち 胡瓜スティック	1杯 [*] - 471 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
9 火	納豆おくらうどん 南瓜・なす揚げ トマト 即席漬け	うどん(ゆで)／三温糖1kg／なたね油	かつお加工品(かつお節)／豚小間／糸引納豆／刻みのり	オクラ／なす／日本かぼちゃ／トマト／かぶ／きゅうり	牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン 果物	1杯 [*] - 489 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.4 g
10 水	菜めし 鯖のねぎみそ焼き レンコンきんぴら 蒸し南瓜 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／三温糖1kg／ごま油	しらす干し(微乾燥品)／まさば／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)	こまつな／ねぎ／れんこん／にんじん／日本かぼちゃ／玉葱／ほうれんそう	牛乳 わらびもち 果物	1杯 [*] - 594 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 金	しょうゆラーメン ししゃも焼き レンコンサラダ トマト	中華めん(生)／三温糖1kg	焼き豚／鶏軟骨(生)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／ししゃも(生干し)	ねぎ／にんじん／たけのこ(ゆで)／りょくと／うもやし／ほうれんそう／れんこん／きゅうり／トマト	麦茶 お好み焼き ヨーグルト	1杯 [*] - 477 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.3 g
13 土	冷麦 アスパラ人参豚肉巻 浅漬け さつまいも甘煮	桜井そうめん／なたね油／さつまいも／三温糖1kg	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚肩ロース(脂身付)	温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／アスパラガス／にんじん／キャベツ	飲むヨーグルト 雑炊	1杯 [*] - 475 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 2.2 g
15 月	ご飯 魚の磯辺焼き なすとピーマンの味噌炒め 蒸し南瓜 かきたま汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／ごま油／かつお節1kg	まがれい／あおのり20g／鶏若鶏肉ひき肉／たまご	なす／青ピーマン／にんじん／日本かぼちゃ／ほうれんそう／玉葱	牛乳 フレンチトースト 果物	1杯 [*] - 565 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
16 火	南瓜パン ひじきのつくね焼き ジャコサラダ 花形人参煮 白菜スープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／なたね油／三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／ひじき／たまご／ちりめんじゃこ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ねぎ／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／はくさい／生椎茸／チンゲンツァイ	麦茶 鮭わかめおにぎり おしゃぶり昆布	1杯 [*] - 475 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 2.0 g
17 水	チキンソテー ハワイアンサラダ ブロッコリー コンソメジュリアン	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／薄力粉／有塩バター／なたね油	鶏小間／牛乳／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／パインアップル(缶詰)／ブロッコリー／セロリー／青ピーマン	牛乳 ラスク 果物	1杯 [*] - 589 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
18 木	カレーライス フレンチサラダ ブロッコリー キャンディチーズ みそ汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉	豚小間／プロセスチーズ／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／ほうれんそう	牛乳 白玉フルーツ しおせんべい	1杯 [*] - 573 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g

※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 金	サラダライス 冬瓜のそぼろ煮 豆腐入り卵焼き いんげんの胡麻みそ和え すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／かたくり粉 1kg／白ごま(乾)	まぐろ缶詰(油漬フルレ イト)／鶏若鶏肉ひき肉 ／たまご／木綿豆腐	きゅうり／とうがんと 玉葱／グリーンピース (冷凍)／さやいんげん ／生椎茸／にんじん ／ほうれんそう	麦茶 焼きうどん ヨーグルト	1エネルギー - 518 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.3 g
20 土	カレーピラフ 大根サラダ 茹でアスパラ ジャーマンポテト ワカメスープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／じゃがいも ／ごま(いり)／ごま油	ボンレスハム／まぐろ 缶詰(水煮フルレイト) ／ベーコン短冊／わかめ ／かつお加工品(かつ お節)	玉葱／にんじん／青 ピーマン／だいこん ／きゅうり／アスパラガ ス／葉ねぎ	牛乳 ピザトースト 果物	1エネルギー - 582 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g
22 月	ほうれん草パン バーのかりんとう揚げ マカロニサラダ ブロッコリー すまし汁	ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg／マカロニ (セモリナ)	豚肝臓／木綿豆腐	キャベツ／きゅうり ／にんじん／ブロッコ リー／生椎茸／ねぎ	麦茶 茶漬け するめ	1エネルギー - 505 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.3 g
23 火	親子丼 五目煮豆 トマト みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／こんにやく (精粉)	鶏若鶏肉胸(皮なし) ／たまご／大豆(国産、 乾)／こんぶ／かつお 加工品(かつお節)／油 揚げ／かたくちいわし (煮干し)	玉葱／糸みつば／にん じん／ごぼう／れんこ ん／トマト／かぶ／こ まつな	牛乳 野菜スティックフライ 果物	1エネルギー - 573 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g
24 水	コーンパン チキンカレークリームかけ スパッテ ブロッコリー キャベツのスープ	ロールパン／じゃがい も／とうもろこし缶詰 (ホル)／薄力粉／有塩 バター／なたね油／ス パゲティ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／クリーム(乳 脂肪)／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／マッ シュルーム／ブロッコ リー／キャベツ	麦茶 いなり寿司 胡瓜スティック	1エネルギー - 598 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 2.2 g
25 木	麦ごはん チンジャオロース ナムル トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃ がいも／三温糖1kg ／ごま油／かたくり粉 1kg	豚中型種モモ(脂肪な し)／かつお加工品(か つお節)	たけのこ(水煮缶詰) ／青ピーマン／ブロッ コリー／きゅうり ／にんじん／トマト／玉 葱／ねぎ／生椎茸	牛乳 怪獣揚げ 果物	1エネルギー - 570 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.2 g
26 金	三色丼 金時豆煮 和風サラダ みそ汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／たま ご／いんげんまめ(豆 きんとん)／焼き豚 ／わかめ／かつお加工 品(かつお節)／こんぶ	ほうれんそう／だい こん／にんじん／きゅう り／キャベツ／玉葱	牛乳 ホットケーキ 果物	1エネルギー - 596 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g
27 土	スパゲティミートソース シーザーサラダ ゆでとうもろこし 枝豆ときのこのスープ 果物	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／とうも ろこし	豚ひき肉／バルメザン チーズ	にんじん／玉葱／トマ ト／パセリ／きゅうり ／キャベツ／セロリ ／えだまめ／とうが ん／葉ねぎ／ぶなしめじ ／日本なし	麦茶 梅おかかおにぎり おしゃぶり昆布	1エネルギー - 518 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.6 g
29 月	きびごはん 魚の照焼き 切干大根煮 ゆで枝豆 みそ汁	水稲穀粒(精白米)／き び(精白粒)／三温糖 1kg	まさば／油揚げ／木綿 豆腐／わかめ／かつお 加工品(かつお節)	切干しだいこん／にん じん／えだまめ／玉葱	牛乳 ハニートースト 果物	1エネルギー - 547 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
30 火	アンパンマンライス 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリー けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／なたね油 ／上新粉／じゃがいも ／さといも	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／豚小間	玉葱／にんじん／ミニ トマト／干しぶどう ／きゅうり／ブロッ コリー／だいこん／ご ぼう／ぶなしめじ／葉 ねぎ	麦茶 ケーキ	1エネルギー - 585 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.2 g
31 水	ほうれん草パン 鮭のマリネ なす揚げ ほうれんそうとコーンのソテー マカロニとかぶのスープ	ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg／とうもろ こし缶詰(ホル)／有塩バ ター／マカロニ(セモ リナ)	しろさけ／ベーコン短 冊	玉葱／青ピーマン／赤 ピーマン／なす／ほう れんそう／かぶ／かぶ (葉)	牛乳 じゃがいも餅 果物	1エネルギー - 566 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.2 g

すっぱいもので食欲増進

酢や梅干しなどの酸味は唾液の分泌を促し、胃の働きを活発にさせるので、食欲を増進させ、消化吸収を助ける効果があります。また、すっぱさのもとであるクエン酸は梅干し・レモンなどのかんきつ類に豊富に含まれ、エネルギーの代謝と疲労回復の効果があります。料理の香りづけ、風味づけなど、夏の食卓で酸味を積極的に活用しましょう。

水分補給はこまめに

夏は汗をたくさんかきます。こまめな水分補給が必要になりますが、冷たいものを一度に飲むと胃腸の働きが悪くなります。また、糖分が多い清涼飲料を飲みすぎると、食欲不振や消化不良を招くこともあります。イオン飲料は熱のある時に使用し、普段は水やお茶を少しずつ摂るようにしましょう。